



Предисловие

Не секрет, что биологические циклы человека зависят от импульсов звезд и планет. Наибольшее влияние оказывает на нас Луна, расположенная к Земле ближе всех остальных. Издавна люди заметили, что существуют благоприятные и неблагоприятные дни для лечения, приема лекарств, чисток организма, операций, голодания и других оздоровительных мероприятий.

Лунный год — основа лунного календаря, который принят в странах Востока. В восточном лунном календаре каждый год связан с каким-то животным.

Лунный год не имеет фиксированной даты начала, он может начаться с 21 января по 19 февраля. Именно новолуние, происходящее в это время, начинает новый лунный год.

Лунный месяц продолжается от новолуния до новолуния и состоит из 29 или 30 дней.

Первая фаза Луны начинается от новолуния и кончается 1-й четвертью. Стихия — Земля.

В новолуние организм находится на спаде своей жизненной активности. Ослаблен иммунитет, возможны ошибки, сбои в поведении. Но, с другой стороны, в это время организм как бы освобождается от груза, накопленного в предыдущий лунный месяц. Надо помочь ему в этом — провести очистительные мероприятия, посидеть на диете. Именно первые дни после новолуния очень благоприятны для избавления от вредных привычек, для составления планов на будущее.

Растущая Луна — в целом благоприятный период. Организм настроен на потребление энергии, на получение ее извне, он экономит силы, почти их не тратит.

В *первую фазу* лунного месяца полезно проводить успокаивающие оздоровительные процедуры и массажи, принимать лечебные ванны.

Вторая фаза начинается, когда лунный серп становится размером в половину лунного диска. Стихия — Вода. Энергия организма нарастает. Можно начинать действовать — очень многое нам, как правило, удается именно в эту пору. Сил уже достаточно, они не растрачены, усталость еще не пришла. Но вторая фаза заканчивается в полнолуние. А чем ближе к полнолунию, тем больше избыток сил и энергии в организме превращается в возбужденность и взвинченность. Полнолуние — пора перехода от накопления сил к активной их трате. У многих людей в полнолуние начинается бессонница — избыток накопленной энергии не дает уснуть.

Во вторую фазу лунного месяца хорошо вправлять вывихи, лечить позвоночник, уничтожать последствия старых травм, заниматься общей коррекцией организма. Хорошо посидеть на диете, заняться спокойным, монотонным делом.

Третья фаза начинается с полнолуния и заканчивается в 3-ю четверть. Луна начинает убывать. Стихия — Воздух.

Начало третьей фазы отмечено ощущением невероятной полноты бытия, радости, жажды жизни. Все, за что ни возьметесь, — все получается. Не упустите этот момент. Потому что дальше — до самого новолуния — наши силы будут убывать.

В третью фазу лунного месяца показаны занятия саморегуляцией, психологической коррекцией. Особенно действенно в это время введение в свою жизнь позитивных установок, коррекция и лечение организма.

Четвертая фаза. Время ущербной Луны. Стихия — Огонь.

Все валится из рук. Человек теряет активность, начинает уставать. В четвертую фазу Луны при убывающих физических силах мы можем получить новые духовные силы, нам может открыться какая-то мудрость, новое знание и понимание мира. Это происходит в том

случае, если мы в предыдущие фазы Луны не растратили попусту силы, а применили их на выполнение действительно важных жизненных задач, на достижение необходимых нам целей.

Заканчивается четвертая фаза в новолуние тяжелыми днями, когда мы не видим на небе Луну. И опять наступает время смирения, созерцания, пассивности, осмысления жизни. В четвертую фазу лунного месяца благоприятна работа над хроническими болезнями со стертыми симптомами.

Если вы решили начать новую жизнь, то лучше это сделать после новолуния, а не с понедельника.

Предпоследний день лунного месяца, это может быть 29-й или 28-й лунный день, создает возможность попадания в зависимость от различных факторов. Последний день лунного месяца (29-й или 30-й лунный день) — день страданий от внутренних противоречий. В день новолуния возможен стресс от одиночества, пессимизм. Второй день лунного месяца чрезвычайно опасен внушением, фанатизмом. Любое слово принимается на веру. Будьте внимательны.

Связь различных органов и систем организма со знаками Зодиака

12 знаков Зодиака имеют проекцию на человеческое тело. Каждый лунный день связан с определенными органами и системами, поэтому именно на них направлена энергия этого лунного дня. Находясь временно в любом знаке Зодиака в течение 2,5 дня, Луна делает органы и системы организма, связанные с этим знаком, уязвимыми и слабыми. Поэтому на время транзита Луны по знаку эти органы нуждаются в покое, на них не следует воздействовать и напрягать их. Противоположенный же знак, наоборот, получает прилив энергии, давая возможность самого благоприятного момента для воздействия на орган, связанный с ним, который можно оперировать, очищать, напрягать и усиливать его работу.

При растущей Луне, когда она проходит какой-то знак, благоприятны все мероприятия и процедуры по

восстановлению и укреплению органов и частей тела, связанных с противоположенным знаком Зодиака тому, где в настоящее время проходит Луна.

Противоположенными знаками Зодиака являются:

Овен — Весы	Рак — Козерог
Телец — Скорпион	Лев — Водолей
Близнецы — Стрелец	Дева — Рыбы

Все процедуры *по очищению, промыванию и снятию воспалений* органов и частей тела являются наиболее эффективными и своевременными *на убывающей Луне*. При этом очищать и воздействовать надо на орган, связанный с противоположенным знаком тому, где в это время находится Луна.

Если воздействие на орган или часть тела не терпит отлагательств, для того, чтобы найти более или менее подходящее время для процедур, можно использовать и время нахождения Луны в соответствующих знаках Зодиака одного креста. Это положение Луны тоже считается приемлемым для воздействия на нужный орган.

Знаки Зодиака, входящие в один крест:

Овен	— Весы, Рак, Козерог
Телец	— Скорпион, Лев, Водолей
Близнецы	— Стрелец, Дева, Рыбы
Рак	— Козерог, Весы, Овен
Лев	— Водолей, Скорпион, Телец
Дева	— Рыбы, Близнецы, Стрелец
Весы	— Овен, Рак, Козерог
Скорпион	— Телец, Лев, Водолей
Стрелец	— Близнецы, Дева, Рыбы
Козерог	— Рак, Овен, Весы
Водолей	— Лев, Телец, Скорпион
Рыбы	— Дева, Близнецы, Стрелец

Положение Луны в знаке Зодиака в конкретный день является определяющим, особенно запрет на беспокойство органа.

Допустим, в 14-й лунный день энергия дня направлена на кишечник. Нужно проводить его очищение. Но Луна в этот день проходит по знаку Девы, запрещающая совершать процедуры с кишечником.

Если между транзитными положениями Луны на данный день и текущим лунным днем нет противоречия, то можно воздействовать на орган лунного дня и орган, связанный с транзитом Луны.

Некоторые люди физически ощущают переходную фазу между двумя знаками, испытывая тяжесть в голове, когда Луна входит в знак Овна, или тянущие боли в большом пальце ноги, если Луна в знаке Рыб.

Гиппократ учил своих учеников: «Глупец тот, кто занимается медициной, не обращая внимания на движение звезд» и «Не стоит оперировать часть тела, управляемую знаком, который сейчас проходит Луна».

Сезонная активность органов

Лечебные мероприятия имеют различный эффект в первое и второе полугодия. Каждый знак Зодиака в течение полугодия поддерживает своей энергией снабжение этих органов полезными веществами, а другие 6 месяцев — очистку органов от ядов.

	Овен	Телец	Близнецы	Рак	Лев
Растущая Луна	X-IV	XI-V	XII-VI	I-VII	II-VIII
Убывающая Луна	IV-X	V-XI	VI-XII	VII-I	VIII-II

	Дева	Весы	Скорпион	Стрелец
Растущая Луна	III-IX	IV-X	V-XI	VI-XII
Убывающая Луна	IX-III	X-IV	XI-V	XII-VI

	Козерог	Водолей	Рыбы
Растущая Луна	VII-I	VIII-II	IX-III
Убывающая Луна	I-VII	II-VIII	III-IX

Суточная активность органов

Учет суточных ритмов активности того или иного органа позволяет проводить лечебные, оздоровительные и укрепляющие мероприятия во время их наивысшей активности.

Орган	Время суток
Печень	1–3 часа
Легкие	3–5 часов
Толстый кишечник	5–7 часов
Желудок	7–9 часов
Поджелудочная железа	9–11 часов
Сердце	11–13 часов
Тонкий кишечник	13–15 часов
Мочевой пузырь	15–17 часов
Почки	17–19 часов
Перикард	19–21 час
«Три обогревателя»	21–23 часа
Желчный пузырь	23–1 час

«Три обогревателя» — это процессы обмена в клетках организма человека, т. е. усвоение клетками тех пищевых веществ, которые поступают из желудочно-кишечного тракта.

В данном издании лунное время дано для средней полосы России. Чтобы узнать истинное лунное время для вашей местности, необходимо учитывать разницу во времени относительно вашего часового пояса.



Январь



» Растущая Луна в Рыбах ♋,
I фаза, 6-е лунные сутки.

Луна переходит в созвездие Рыб. Обстановка — эмоционально насыщенная. Желательно в этот период не переутомляться, особенно Козерогам, Овнам и Рыбам.

Влияние планет распространяется на нижнюю часть тела: голени и лодыжки. Это в большей степени ощущают люди, вынужденные долгие часы проводить стоя. Найдите время, чтобы помочь своим ногам: это будет очень полезно. Советуем сходить в баню.

Чтобы помочь ногам, подойдет обычный банный веник, можно даже уже использованный.

Замочите веник в очень горячей воде. Отстегайте себя по икрам, голени и пяткам. Разотрите, разомните ноги руками и опустите их в тазик, где замачивали веник, на 5 минут — лучше всего поставить ноги прямо на веник. Еще раз пропарьтесь веником, ополосните ноги чистой холодной, а потом чистой горячей водой.

Применение *прополиса* при хронических варикозных язвах в виде 15–20%-ных мазей позволяет добиться их заживления через 50–70 дней. При этом повязки можно менять через каждые 2 дня.

Рекомендуется точечный массаж ступней и употребление продуктов с повышенным содержанием калия.



» Растущая Луна в Рыбах ♉,
I фаза, 7-е лунные сутки.

Энергия последнего знака Зодиака в лунном цикле в большей степени влияет на нервную систему.

Рекомендуется в этот период принимать общеукрепляющие и тонизирующие средства. Настойка корней аралии придаст бодрость и поднимет настроение. Принимают ее по утрам, натощак, по 15–20 капель.

Настойку из плодов лимонника принимают также для стимуляции центральной нервной системы при физической и умственной усталости, повышенной сонливости, гипотонии. Настойка и спиртовой экстракт повышают остроту зрения. Эти препараты принимают по 20–30 капель натощак или через 4 часа после еды 2–3 раза в день.

При правильном применении препаратов лимонника и других тонизирующих растений побочных явлений не бывает.

В конце дня или после большой нагрузки ноги часто болят, отекают. Хорошо помогают уставшим ногам *теплые ванночки*. Налейте в таз 3 л теплой воды, добавьте 3 ст. л. морской или поваренной соли, 2 ст. л. хвойного экстракта и 2 ст. л. лимонного сока. Продолжительность процедуры — 15 минут.



☽ Растущая Луна в Овне ♈,
I фаза, 8-е лунные сутки.

Влиянию Овна подвергаются голова, органы чувств, глаза и система кровообращения.

При хронических головных болях нужно прежде всего проверить глаза, желудок, печень, почки и синусные пазухи.

Самая угнетающая из всех хронических головных болей – мигрень. Мигрень наблюдается у очень эмоциональных, отличающихся нервозностью, требовательностью и честолюбием людей

Народная медицина применяет при мигрени следующие средства.

Яблочный уксус в виде паровой ванны. Поставьте на огонь таз с равным количеством яблочного уксуса и воды. Дайте смеси медленно закипеть. Когда с ее поверхности начнет подниматься пар, наклонитесь над тазом и вдыхайте пары в течение 2–3 минут. Такая паровая ванна вполне заменяет таблетки от головной боли.

Свежую лимонную корку диаметром 2 см очистить от цедры, приложить к виску влажной стороной и подержать некоторое время. Вскоре под лимонной коркой образуется красное пятно, которое начинает немного гореть и чесаться, зато головная боль пройдет.

Рекомендуется больше времени проводить на свежем воздухе.



☽ Растущая Луна в Овне ♈,
I–II фазы, 9-е лунные сутки.

В этот «энергетический» период рекомендуются подвижный образ жизни, физические нагрузки.

Головная боль — почти всегда — означает недостаточное питание мозговых клеток кислородом. Попробуйте воспользоваться следующими народными средствами:

- 1) выпить стакан крепкого сладкого чая с лимоном;
- 2) английское средство (стойкие головные боли) — принимать мед 2 ч. л. с яблочным уксусом 2 ч. л. на 200 мл воды; пить каждый день в течение 30 дней;
- 3) русские целители рекомендуют 20 г прополиса развести в 100 мл спирта и принимать по 40 капель (пропитать хлеб и съесть).

Чтобы избавиться от затылочных болей, достаточно восстановить нормальное кровоснабжение зоны копчика. Стоя или сидя, массируйте копчик одной или обеими руками, кончиками пальцев или всей ладонью. Тщательно растирайте эту область примерно в течение 10 минут снизу вверх. Общее количество сеансов массажа — не меньше 20.

Рекомендуется избегать пряностей, пить меньше жидкости.



☽ Растущая Луна в Тельце ☾,
II фаза, 10-е лунные сутки.

Под влиянием Луны сейчас находятся горло, уши, органы речи, делая их наиболее уязвимыми. Дни спокойные, уравновешенные; у организма состояние расслабленности.

Период растущей Луны — самое подходящее время, чтобы поддержать организм витаминами и восстанавливающими веществами. Лучшие природные антибиотики и источники витаминов — чеснок, лук, прополис.

Болезнь чаще всего подстерегает тогда, когда организм ослаблен. Постарайтесь найти время, чтобы отдохнуть и восстановить силы. Никакое лечение не поможет, если вы ослаблены физически или измотаны эмоционально.

Лечение *репчатый лук* при ангине: подогретую кашлицу лука использовать в качестве ингаляций при ангине. Продолжительность процедуры — 10–15 минут.

Для приготовления отвара луковой шелухи возьмите 2 ст. л. луковой шелухи, прокипятите в течение 5 минут, дайте настояться в течение 4–5 часов и процедите. Теплым отваром полощите горло 5–6 раз в день.

Свежий сок лука принимать по 1 ч. л. 3 раза в день после еды.



☽ Растущая Луна в Тельце ☾,
II фаза, 11-е лунные сутки.

В это время можно заниматься профилактикой заболеваний гортани, челюстей, зубов, простудных заболеваний.

Эффективны будут и действия по укреплению сердечно-сосудистой системы, например прием настойки боярышника.

Настойку из цветков боярышника приготовить несложно. 10 г сухих цветков залить 100 мл 70%-ного спирта и настаивать 2 недели. Процедить и пить по 20–25 капель на рюмку воды, 3 раза в день.

Лечение золотом. Золотая вода оказывает стимулирующее и укрепляющее действие на весь организм в целом и на сердечно-сосудистую систему и само сердце в частности.

Возьмите эмалированную посуду, налейте в нее 0,5 л воды, опустите на дно любое золотое украшение (без камня) и поставьте на огонь. Кипятите воду до тех пор, пока $\frac{1}{3}$ часть не испарится. После этого поставьте емкость на 3–4 дня в сухое темное место. По истечении указанного срока извлеките украшение из воды.

Принимайте по 1 ч. л. 3 раза в день перед едой.

Не рекомендуется делать операции на шее и горле.

Рекомендуются физические упражнения.



☽ Растущая Луна в Близнецах II,
II фаза, 12-е лунные сутки.

Прохождение Луны по созвездию Близнецы затрагивает органы, которыми управляет этот знак: плечи, руки и пальцы.

Лечение золотым усом. Масло каллизии душистой можно использовать для профилактики и лечения ревматических, кожных заболеваний, при всех видах лечебно-профилактического массажа. Растирать пораженные места раз в день перед отходом ко сну в течение 10–12 минут. Дозировка — индивидуальная (в зависимости от чувствительности кожи). Храните в емкости (желательно темного стекла) с герметически закрывающейся крышкой в темном, сухом и прохладном месте.

Приготовление масла:

- «холодный способ»: отжать сок из 1 измельченного стебля (10–12 см) и 2–3 крупных листьев, слить его. Жмых высушить, измельчить и залить 1,5 стакана оливкового масла. Настаивать 3 недели в темном месте. Затем процедить и добавить в смесь половину отжатого сока;
- «горячий способ»: измельчить боковые побеги (1 часть) и залить оливковым маслом (2 части). Томить в духовке (не более 30–40° С) 8–10 часов. Соблюдение температурного режима обязательно, так как более высокая температура разрушает целебные свойства растения! Затем масло процедить.



☽ Растущая Луна в Близнецах II,
II фаза, 13-е лунные сутки.

Очень полезно в этот период делать физические упражнения для кистей и плеч с последующим их массажем.

Человеческая кисть не только очень тонкий и точный инструмент, но и колоссальная рефлексогенная зона. На кисти находятся нервные окончания почти всех органов человека. Если у вас слабое или больное сердце — чаще тренируйте мизинец. Если хотите повысить гибкость и быстроту мышления — развивайте большой палец. А вообще, желательно регулярно проводить массаж всей кисти и каждого пальца в отдельности.

Продолжайте черпать энергию и бодрость в продуктах, богатых витаминами.

Кубинские врачи настаивают, что апельсин способен помогать в лечении многих болезней (ревматизм, бессонница, сердцебиение, камни в желчных путях, интоксикация, геморрой, плохой аппетит и многие другие). Правда, тем, кто страдает гастритом или язвай, об апельсинах лучше и не думать.

В лечебных целях сок или апельсины надо употреблять раз в день — по стакану сока или по свежесму апельсину за 30 минут до еды утром и вечером. В дни лечения рекомендуется также чаще париться.



☽ Растущая Луна в Раке ♋,
II фаза, 14-е лунные сутки.

В этот период легче поддаются воздействию такие органы, как желчный пузырь, печень, легкие и грудь, поэтому меры по восстановлению их работоспособности будут весьма эффективны.

Чтобы обеспечить нормальный отток желчи, не забывайте о регулярном и частом питании. Советуем включить в рацион пищевые волокна: отруби, зародыши пшеничные, хлеб из муки грубого помола, микросталлическую целлюлозу и др.

Рекомендуется не есть много жирного, острого и жареного.

Однодневная диета для оздоровления печени:

- *завтрак*: 2 тертых яблока, 10 г манной крупы, размоченной в 3 ст. л. кипяченой воды, 2 ст. л. толченых грецких орехов, 2 ст. л. сгущенного молока, сок из половины лимона. Все смешать;
- *обед*: 3 тертых яблока, 2 ст. л. предварительно размоченных овсяных хлопьев, 1 ст. л. сгущенного молока, 1 ст. л. меда, все смешать;
- *ужин*: 300 г брусники размять до однородной массы, смешать с 1 ст. л. сгущенного молока и 1 ст. л. меда.

Наилучший день для русской парной бани.



☽ Растущая Луна в Раке ♋,
II фаза, 15-е лунные сутки.

Знак Зодиака Рак заведует такими органами, как желудок, печень, желчный пузырь.

При гастрите с пониженной кислотностью

Трава золототысячника, измельченная в порошок.
По 1–2 г несколько раз в день, запивая теплой водой.

Трава золототысячника — 20 г;

трава зверобоя — 20 г.

Травяную смесь (2–3 ст. л.) настаивать в 2,5 стакана кипятка, принимать в течение дня в 4–5 приемов при гастрите и холецистите.

При язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки

Трава золототысячника — 25 г;

трава тысячелистника — 25 г;

корень аира — 5 г.

1 ст. л. сбора залить стаканом кипятка. Кипятить на медленном огне 5–7 минут, затем процедить. Принимать по $\frac{1}{3}$ стакана перед сном в теплом виде.



Луна во Льве ♌,
16-е лунные сутки.
О полнолуние (6:28).

Возможны головные боли, так как все импульсы и энергии активизируются. Остерегайтесь травм, ссор и всевозможных конфликтов.

В дни Льва рекомендуется уход за волосами. Все процедуры по укреплению их корней принесут ощутимую пользу.

Взбейте одно-два яйца (желток и белок) и вотрите после мытья в кожу головы. Некоторое время выждите и потом несколько раз сполосните голову водой. Важно, чтобы последнее споласкивание производилось прохладной водой. Температура правильная, если она ощущается головой как холодная, этим советом следует пользоваться всегда, даже если у вас здоровые и сильные волосы. Не пользуйтесь в это время феном. Но если уж это неизбежно, то выждите после мытья хотя бы четверть часа. Никогда не обдувайте волосы «против шерсти» и слишком горячим воздухом — это надолго разрушает любые волосы.

Энергия Льва влияет на гормоны, от которых волосы становятся сильнее. Проведите такой эксперимент: с февраля по август каждый месяц в дни Льва подстригайте кончики волос — волосы станут сильнее.

Целителен успокаивающий массаж.



☾ Убывающая Луна во Льве ♌,
III фаза, 17-е лунные сутки.

Люди с больным сердцем в эти дни должны избегать длительных и утомительных путешествий.

В этот период необходимо стабилизировать состояние нервной системы. В этом вам поможет вдыхание паров валериановых капель. Эту процедуру применяют также для снижения кровяного давления и общего укрепления организма.

Каждый день перед сном медленно и глубоко вдыхать пары спиртовой настойки корня валерианы, делая по 3 вдоха каждой ноздрей. Если утром голова будет по-прежнему побаливать, количество вдохов можно увеличить — доза для каждого человека подбирается индивидуально.

При гипертонии применяют отвар сушеных плодов черной смородины. Готовится он так: 2 ст. л. ягод залить 200 мл горячей воды, кипятить 10 мин на слабом огне, настоять час, процедить. Пить по $\frac{1}{4}$ стакана 4 раза в день.

При гипотонии народные целители рекомендуют принимать по $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день настой травы зверобоя (10 г на 200 мл кипятка).



☾ Убывающая Луна в Деве ♍,
III фаза, 18-е лунные сутки.

Уязвим желудок, возможны колики и спазмы.

Лечение чистотелом. При хронических гастритах и язвенной болезни употребляют сбор: трава чистотела 1 часть, трава тысячелистника, трава зверобоя, цветы ромашки аптечной по 2 части. 1 ст. л. сбора заварить стаканом кипятка. Принимать по $\frac{1}{3}$ стакана 4 раза в день.

Для лечения гастрита можно применять свежий сок чистотела, смешанный с медом (1:4). Смесь принимать в течение недели 3 раза в день за 30 минут до еды по схеме: 1-й день — 1 ч.л., 2-й день — 1,5 ч. л., далее — по 1 ст. л.

Сок чистотела очень эффективное, хорошо себя зарекомендовавшее средство против бородавок: смазывать бородавки свежим соком чистотела. Продолжать лечение до новолуния, даже если бородавки уже исчезнут.



☾ Убывающая Луна в Деве ♍,
III фаза, 19-е лунные сутки.

Влияние лунных ритмов продолжается, но теперь они охватывают все органы пищеварения, поджелудочную железу и систему кровообращения.

При проблемах с поджелудочной железой, которые сопровождаются нарушением содержания сахара в крови, применяют лавровый лист.

Возьмите 10 лавровых листьев и залейте их в термосе 300 мл кипятка, выдержите сутки.

Настой слить и принимать по 50 мл за 20–30 минут до еды. Курс лечения — 2 недели. Ни в коем случае не увеличивайте разовую дозу, это опасно!

Снижают уровень сахара в крови — свекла, спаржа, топинамбур, белокочанная капуста.

Лечение прополисом. Параллельно с антидиабетическими препаратами внутрь принимать 30%-ный спиртовой раствор прополиса по 1 ст. л. 5–6 раз в день курсами по 3–4 недели.



☾ Убывающая Луна в Деве ♍,
III фаза, 20-е лунные сутки.

Уязвимы пищеварительная система, поджелудочная железа. Благоприятна работа с кожей.

Очищение поджелудочной железы по А. Маловичко: 2 кг петрушки пропустить через мясорубку и залить 3 л свежего деревенского молока (непастеризованного) в 5–6-л эмалированной кастрюле. Варить все это 1,5 часа до состояния кашицы. Кроме этой смеси ничего в этот день не есть. Это позволяет очистить не только поджелудочную железу, но и суставы. На поджелудочную железу успокаивающе действует отвар крапивы.

Для выведения волос в знахарстве использовалось молочко лесного ореха (лещина) в стадии молочной зрелости. На те части тела, где хотите вывести волосы, сделайте горячий компресс. Затем наложите тонкий слой содержимого орехов в виде белой кашицы и накройте влажной льняной тканью. Держите час (не больше), после чего сполосните теплой водой и смажьте растительным маслом. Курс лечения – 5 дней.

В качестве смягчающего лосьона можно использовать чай, заваренный в минеральной воде с кусочком сахара. В лосьоне намочить тампон и протирать кожу лица утром и вечером.

Отложите визит к стоматологу.



☾ Убывающая Луна в Весах Ω ,
III фаза, 20-е лунные сутки.

*Уязвимы мочеполовая и нервная системы.
Рекомендуется включить в рацион продукты,
богатые йодом.*

Бани имеют особое значение для предупреждения и преодоления стрессов. Но далеко не все знают правила банной науки: не парьтесь голодным или, наоборот, с полным желудком; ни в коем случае нельзя посещать баню после употребления алкоголя; соблюдайте постепенность. Перед заходом ополоснитесь под душем. Мочить голову не надо – сухие волосы лучше защищают голову от перегрева. Если волосы мокрые (или их нет), наденьте головной убор из шерсти, льна или хлопка (только не из синтетики); полезно перед последним заходом в парную сделать массаж. Банные процедуры следует завершить мытьем и растиранием всего тела. Перед использованием в бане сухой веник размачивают в теплой воде, постепенно добавляя в нее горячую воду. Нельзя запаривать веник в крутом кипятке. Сначала выполняют опаживание, слегка взмахивая, проводят веником вдоль тела от ног до головы и обратно с обоих боков. Затем — легкое поглаживание, при этом веник слегка касается тела. Основной этап парения — похлестывание.

Рецепт витаминного чая: цветки боярышника — 2 части; шишки хмеля — 1,5 части; трава пустырника — 3 части. 1 ст. л. смеси залить 200 мл кипятка и поставить на паровую баню на 2 часа, процедить и принимать по 1 ч. л. 3 раза в день после еды в течение месяца.



☾ Убывающая Луна в Весах ♎,
III фаза, 21-е лунные сутки.

Знак Весов управляет почками и мочевым пузырем, поэтому могут поражаться органы малого таза или обостряться хронические заболевания. Показано очищение кишечника.

Для очищения кишечника и облегчения его работы нужно делать клизмы из горячей воды с добавлением 1–2 ст. л. глицерина или лимонного сока, яблочного уксуса 6%-ного на 2,5 л воды. Клизмы делать 3 дня подряд, 3 раза через день, 3 раза через 2 дня и так далее, пока не останется 1 раз в неделю.

Очень полезен еженедельный день полного голодания. Но для этого годится далеко не каждый день недели. В зависимости от своего знака Зодиака сделайте верный выбор.

Рак и Водолей — понедельник, Овен и Скорпион — вторник, Близнецы и Дева — среда, Стрелец и Рыбы — четверг, Телец и Весы — пятница, Козерог — суббота, Лев — воскресенье.

В ночь перед голоданием нужно сделать очистительную клизму. Оздоровительному эффекту голодания не вредят вода, фрукты, ягоды и овощи (только сырые).

Не рекомендуются экстрасенсорные практики.



Содержание

Предисловие	3
Связь различных органов и систем организма со знаками Зодиака	5
Сезонная активность органов.....	7
Суточная активность органов.....	7
Январь	9
Февраль	40
Март	68
Апрель	99
Май	129
Июнь	160
Июль	190
Август	221
Сентябрь	252
Октябрь	282

Ноябрь	313
Декабрь	343
Лунный календарь на 2010 год	375